Strenges Flöser Höhentraining im Engadin

Während der Herbstferien nahmen die Synchronschwimmerinnen des SC Flös am traditionellen Herbst-Trainingslager in Schuls teil. Das Höhentraining war streng, aber auch zufriedenstellend. Denn es wurde viel erreicht.

Synchronschwimmen. – Die Trainerinnen sind mit dem Einsatz ihrer Schützlinge zufrieden. Monica Wyss-Weder erläutert: «Ein Trainingslager hat den Vorteil, dass die Athletinnen den Kopf frei haben und sich voll und ganz auf ihren Sport konzentrieren können. Sie haben keine Tests und Hausaufgaben, die sie belasten, und das merkt man als Trainerin. Die Schwimmerinnen haben fleissig gearbeitet und grosse Fortschritte erzielt. Darauf dürfen sie stolz sein.»

Gearbeitet wurde an der Kondition, an den neuen Küren für die kommende Saison, an den Schweizerischen Tests und natürlich am Programm für die besondere Jubiläumsgala, die vom 16. bis 18. November im Hallenbad Flös in Buchs stattfindet. Acht Stunden im Wasser, eine Stunde Beweglichkeitstraining, Joggen und Trockentraining standen täglich auf dem Programm. Am Dienstagnachmittag organisierte die Lagerleiterin, Marina Lampert-Kersting, einen Orientierungslauf, der die Athletinnen auf der Jagd nach Antworten in jeden hintersten Winkel von Schuls führte. Kulinarisch umsorgt wurden die über dreissig Athletinnen und sechs Trainerinnen von Ingrid Göldi und Ludmila Sauter. Da der Esssaal nicht für alle gemeinsam Platz bot, musste gestaffelt gegessen werden, sodass das Duo von 6.30 bis 23 Uhr unermüdlich im Einsatz stand und ganze Arbeit leisten musste.

Einmal mehr können die Verantwortlichen auf ein erfolgreiches Lager zurückblicken, was vor allem in Hinblick auf die spezielle Gala zum 30-Jahr-Jubiläum von Bedeutung ist. Weitere Informationen zum Showprogramm sind auf der Vereinswebsite erhältlich. *(mw)*

Hart gearbeitet für die nächsten Höhepunkte: Trainerinnen und Schwimmerinnen des SC Flös Buchs sind mit dem Ergebnis des Trainingslagers zufrieden.